1日の「疲れ」、「ゆがみ」が勝手に解消する

寝る整体

田中宏

アスコム

CamScannerでスキャン

序章

タオルを丸めた整体枕で朝まで寝るだけ！

眠りが深くなって、
朝まで
ぐっすりです

朝起きたときの
首や肩の
こわばりが
なくなった！

8万人が
実感！

股関節のズレから
始まった腰痛が改善。
羽が生えたように
体が軽くなった！

姿勢がよくなると
同時に、
頭痛や肩こりが
改善しました

CamScannerでスキャン

人体を守るクッション

首のカーブがよみがえって、すべて解決！

CamScannerでスキャン

首は頭の重みから体を守っています

全身にゆがみ・不調をまねくストレートネック

人体のなかでも、最も重量のあるパーツといえるのが、頭部です。成人の場合、体重のおよそ10%を頭部が占めるといわれていますから、体重が50kgの人の場合は5kg、60kgなら6kgという重さ。

つまり、ボウリング玉と同じ重量があるパーツが、体の最上部にずっしりと乗っているというわけです。

私たちが、この重みをさほど意識することなく、日々活動することができているのは、骨格が常時、バランスをとってくれているため。そし

CamScannerでスキャン

て、運動やバランスのくずれによる頭の傾きを短期的にサポートしてくれているのが、頭の重みを軽減する働きをしている首の骨「頸椎」です。

右図のように、首の骨は7つの頸椎がなだらかなカーブを描きながら連なっています。**このカーブが車のサスペンションのようにしなりながら頭の重みをうまく分散させ、体にかかる負荷を軽減しているのです。**

ところが昨今は、この重要な緩衝装置であるカーブを失った「ストレートネック」の人が非常に増加しています。**私の目から見ると、成人の約8割はストレートネックに該当します。**

下図のように、カーブが失われたストレートネックでは、頭の重みが分散・軽減されません。そのまま、上半身、下半身の骨格や筋肉へ大きな負荷がかかるようになります。

その負荷が常態化すれば、さまざまな支障が体にあらわれるようになってしまうのです。

CamScannerでスキャン

首のカーブが失われると…
頭の重みが全身の関節に痛みをまねきます

「スマホ首」は現代病!?
スマホの見すぎがゆがみの原因

首のカーブを失う「ストレートネック」は、なぜ現代人に急増しているのでしょうか？

理由としてまずあげられるのが、スマートフォン。**スマホやパソコンなどの端末を見下ろす「うつむき姿勢」をとると、頸椎が伸び、首のカーブが失われます。**首が前傾すれば、5～6kgの重さがある頭を首や肩の筋肉だけで支えることになります。その姿勢が長時間、頻繁に行われることで、首が倒れた状態に〝くせづけ〟されてしまうのです。

そのため、ストレートネックは別名「スマホ首」ともいわれています。

ストレートネックは、首や肩のこり、疲労、痛みをまねき、ひどい場合は頭痛やめまい、頸椎ヘルニアに移行することも少なくありません。

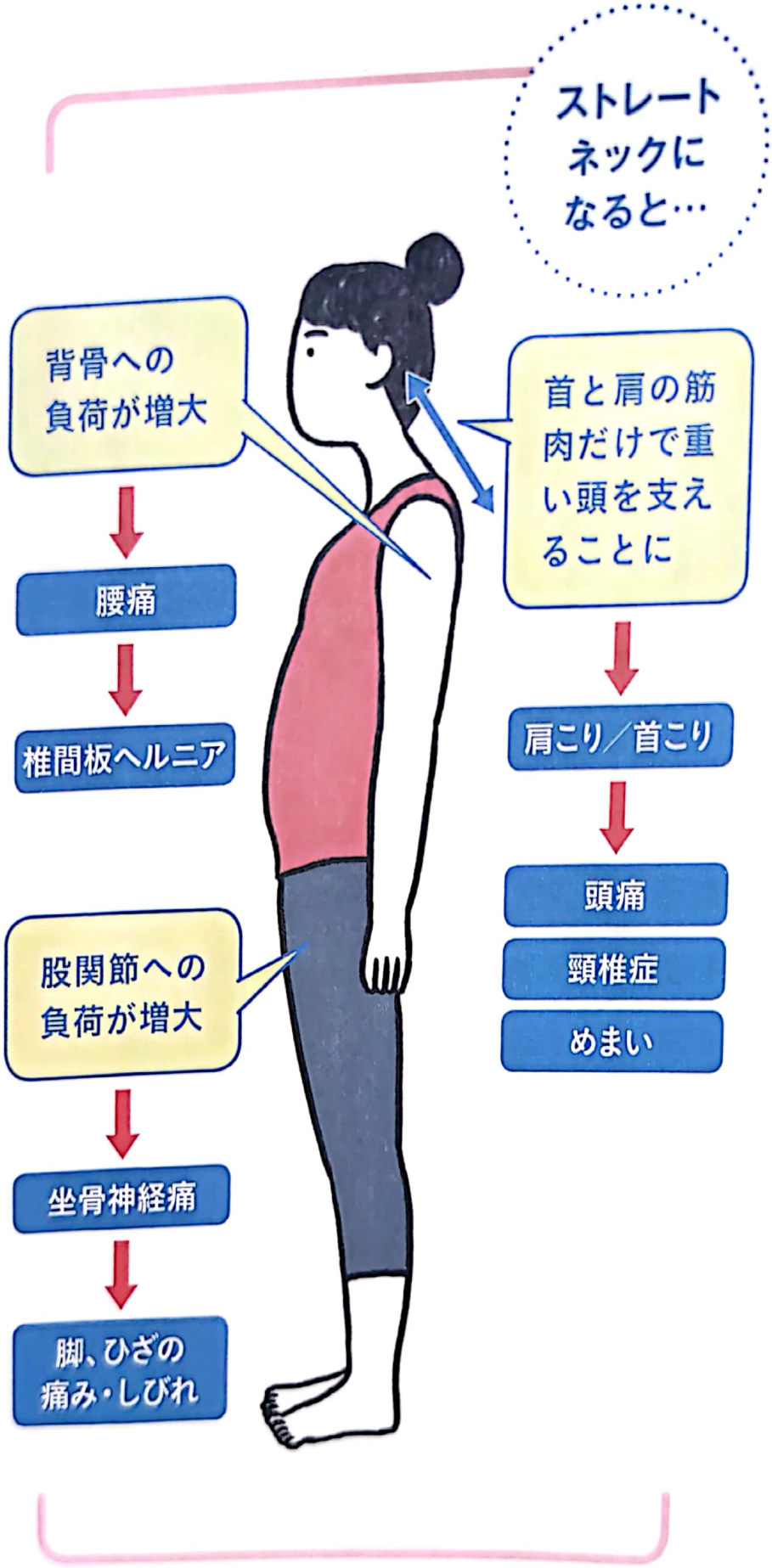
さらに、首が前傾すると頭の重みが前へと移動するため、体は自然とバランスをとろうとして背骨を丸めて腰を反らせ、おなかを前へ張り出します。すると必然的に骨盤も傾くため、今度は下半身の関節…つまり、ひざでバランスをとり始めるのです。

これが常態化することで、腰や背中、股関節やひざ回りの関節や筋肉に支障が次々と現れるよう

CamScannerでスキャン

になります。実際に、腰痛や股関節痛、ひざ痛を訴える人は、ストレートネックであることがほとんどです。

人体は首や背骨、骨盤を中心とした骨格が絶妙なバランスをとることで、健康的な姿勢を保っています。そのため、たった1カ所でも不具合が生じると、その影響がドミノ倒しのように、骨格全体に悪影響を生じさせてしまうのです。



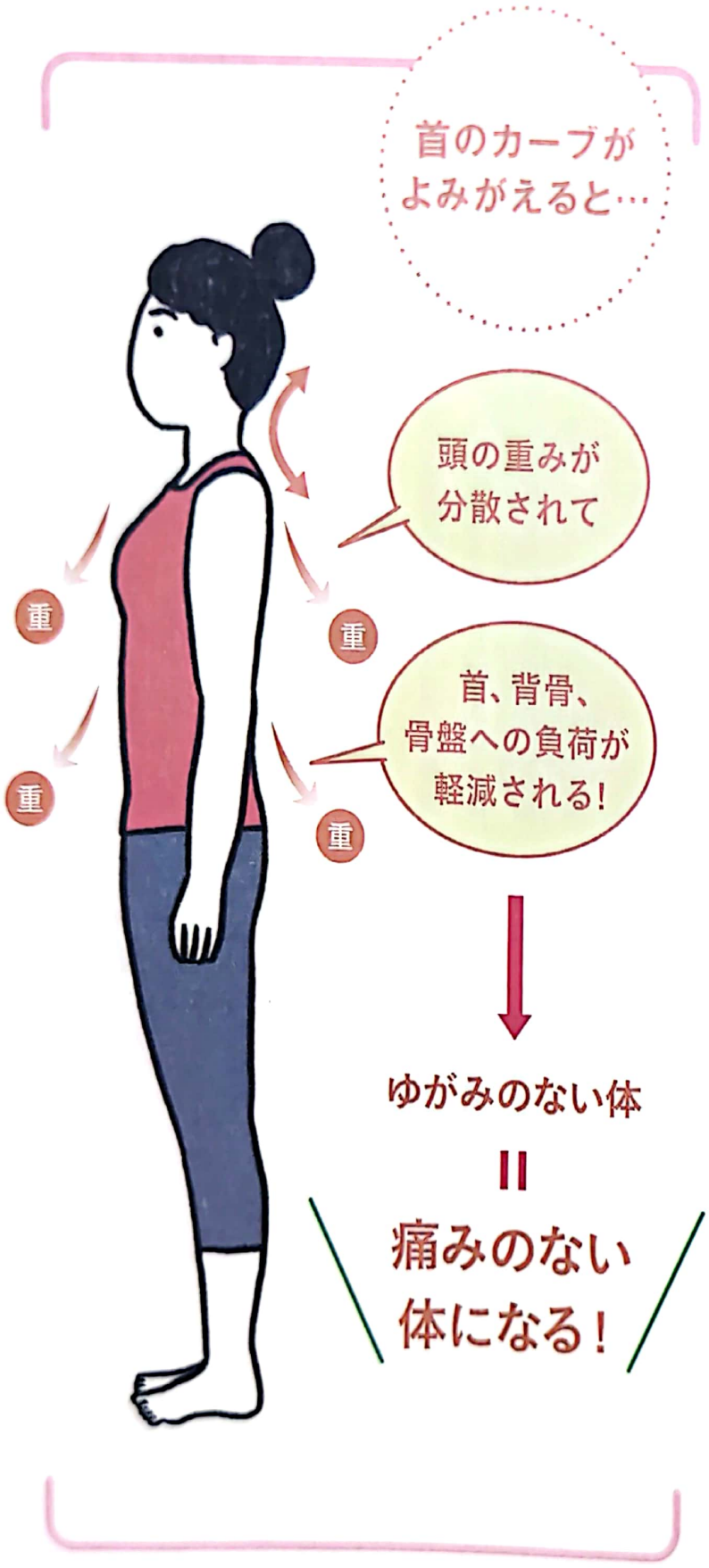
CamScannerでスキャン

寝る姿勢を変えるだけで
首のカーブは取り戻せます

なかで続けることがとても簡単。

体を動かしたり、刺激を与えるものではなく、寝方を工夫するだけなので、負担も軽く、痛みもありません。安全に行えるのも、大きなメリットです。

しかも、就寝している6～8時間の間じゅう、マイルドな整体を施し続けていることになるため、寝ているうちに骨格が勝手に修復されていく。そして、痛みや不調のない体になれるのが、「寝る整体」なのです。



CamScannerでスキャン

寝るだけで腰痛が治った！

腰痛の8割以上が「原因不明」で治りにくい

腰痛の患者数は国内で3000万人以上存在しており、まさしく、国民病ともいえる疾患です。

しかも、医師の診療や画像検査では原因が特定できないことが多く、全患者のうち、約85%は「原因不明」といわれています。そのため、適切な治療ができないまま長期化したり、繰り返したりすることに悩む人が少なくありません。なかには「何をやってもよくならないから」と、治療をあきらめて、痛みを我慢し続けている人も大勢います。

「手術かブロック注射」と言われたヘルニアも改善

田村ゆりさん（仮名・50代女性）も、まさしくその一人でした。腰の痛みを抱えながらも、日々の忙しさから長年我慢し続けてきたといいます。

「最近になって、動けなくなるほどの痛みになって…病院では『手術をするか、痛み止めのブロック注射をするかの2択』と言われて悩んでいました。そんなときに知人から田中先生を紹介してもらいました」

田村さんは腰部椎間板ヘルニアがあり、長年放っておいたためにかなりこじらせていた

CamScannerでスキャン

ので、数回の施術が必要でした。しかし多くの場合は通えないということだったため、「寝る整体」を指導したのです。

「目の痛みも出ていたので、普通の枕だと高さが合わなくて困っていました。でも、タオルなら自分で調整できます。毎日、気楽に合わせて調整してください」と伝えました。

痛みで起きてしまうこともなくなり、楽で寝ている夫からも「寝息がラクそうになったよ」と言ってもらえました!

「寝る整体」は骨格の調整を行うと同時に、胸を開き、気道を正常な位置に整える効果もあるため、呼吸が楽になるメリットもあるのです。

寝るだけで 頭痛&肩こりが治った！

肩こり、頭痛は筋肉のSOS

慢性的な頭痛に悩む人は多く、そうした人たちに、必ずと言ってよいほど併発しているのが、肩こりや首こりです。

ストレートネックで重心が前へずれると、5～6㎏もある頭の重みを首や肩の筋肉だけで支えることになります。そのまま首・肩回りの筋肉の緊張が続き、つらいこりをまねいてしまうのです。

そこから首や肩周辺の血流が悪くなったり、周囲の神経を締め上げたりすることで、頭痛を併発するのも、非常に多いケースです。

こうした、筋肉の緊張からくる頭痛は「緊張性頭痛」と呼ばれ、頭痛患者の大半がこれに該当するといわれています。

長年、手放せなかった頭痛薬もすみやかに卒業！

丸山真理子さん（仮名・70代女性）の症状も、まさにこの典型でした。肩こりと頭痛に長年悩まされ、「3日と空けず、頭痛薬を飲んでいて、このまま生涯、薬を飲み続けるのか…と不安でした」。

丸山さんには重度のストレートネックが見られ、肩こりと頭痛のほか、股関節の痛みも訴えていました。これもまた、重心のずれからくる身体のゆがみによるもの。首のカーブ

が失われることで、背骨や下半身で無理やりバランスをとろうとして無理な負荷がかかった結果です。

私は院内での施術に加え、ご自宅では「寝る整体」で首の調整をしてもらうよう指導しました。

「首の違和感が強いので、就寝前の30分間『整体枕』を使い、就寝するときは普通の枕で寝ています。それだけでも入眠がスムーズになり、眠りも深くなった実感がありました。起床時は常に首や肩回りがこり固まっていたのが、それもすっきりなくなって、気がつけば頭痛も起こらなくなっていました。鎮痛剤をようやく卒業できました！」

緊張性頭痛は首や肩回りの筋肉の緊張に加えて、睡眠不足もその原因といわれています。丸山さんは、入眠前の儀式として「寝る整体」を行うことで睡眠の質が改善。それもまた、頭痛を解消することにつながったと考えられます。

CamScannerでスキャン

寝るだけで背中の痛みが治った！

首のカーブがなくなる原因

首と肩甲骨、両方のカーブがなくなった女性のケース

強く痛めてしまっていたのです。そこで、側弯症改善のための施術を施すと同時に、自宅では「寝る整体」による首の調整を指導しました。

「それまで横向きに寝ていたので、最初はあお向けに違和感がありました。でも、やってみたところ、起床時のスッキリ感、疲労の取れ方の違いを実感！　体の痛みもなくなり、最近は風邪もひきにくくなりました！」

体をねじる横向き寝は、側弯症をさらに悪化させることがあります。対して、あお向けは首から背骨にかけての骨格を本来の正常な状態にする、体に負担のない理想的な姿勢といえます。そのため、起床時にもこわばりや痛み、こりがなくなるのです。

骨格を整えた姿勢で眠ることで、疲労回復、免疫力が高まることから「風邪をひくことが減った」という声もよく聞かれます。こうした体調の底上げができるのも、「寝る整体」のメリットの1つです。

CamScannerでスキャン

寝るだけで首の痛みが治った！

ストレートネックから頸椎ヘルニアになることも

ストレートネックは首こり、肩こりから不調が始まり、さらに負荷が増大すれば、頸椎の間にある「椎間板」を潰ない、「頸椎ヘルニア」や「頸椎症」などを発症してしまうことも。そうなると、首を動かすたびに痛みやしびれに悩まされることになってしまうのです。

川田泰輔さん（仮名・40代男性）は、数年前から首や肩の痛みが続いており、「首がまったく動かなくなり、車の運転もできなくなった」と、体のどこもかしこも悪くなっていました。

1日1分から始めた、「寝る整体」

「首に加えて、股関節や膝にも痛みが出てきて、病院でも原因不明と言われて悩んでいたときに、田中先生のHPを目にして訪ねてみました」

川田さんは重度のストレートネックに加え、肩関節と股関節のズレも見られ、体のあちこちに負荷がかかることで痛みを発症していました。

「股関節は重症で改善されましたが、首は現在でも少しずつ改善しているところです。田中先生の『寝る整体』のやり方を教えてもらってからは、頭痛は減り

CamScannerでスキャン

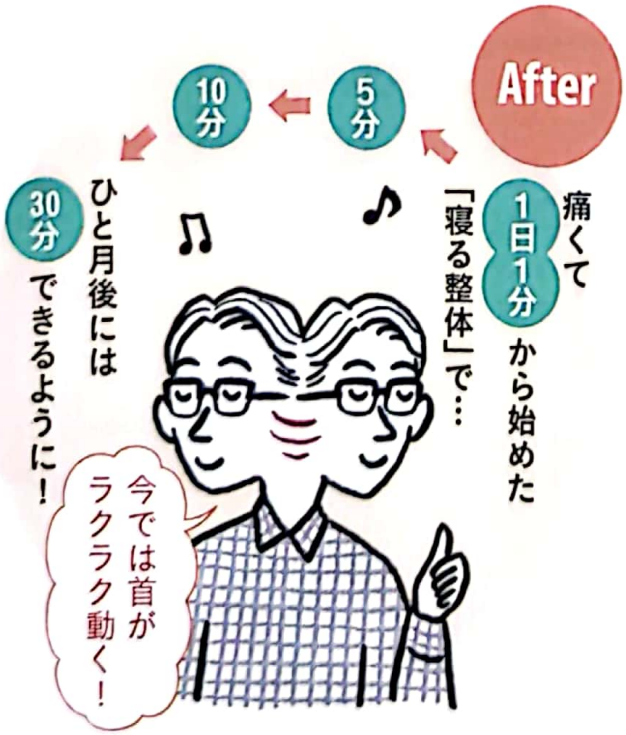
て1分だけしかできませんでしたが、2分、3分といった具合に、毎日少しずつ時間を伸ばしていきました。ひと月後には30分間ほどできるようになり、そのころには少しも動かなかった首が前後左右に動くように！　まさに、背中に羽が生えたような気分です」

首は重要な血管や神経が集中する、繊細な部位。無理に自分で動かすと、かえって痛めてしまうことがあります。

「寝る整体」であれば、自分で安全に〝首のカーブをしつけなおす〟ことが可能です。

川田さんも首のカーブを少しずつ取り戻すことで神経や筋肉の負荷が軽減され、痛みを解消することができました。

痛みや違和感がある場合は無理せず、最初は数秒でもかまいません。そのうち数分、数十分と徐々に時間を伸ばしていくたびに、痛みも解消されていくはずです。



CamScannerでスキャン

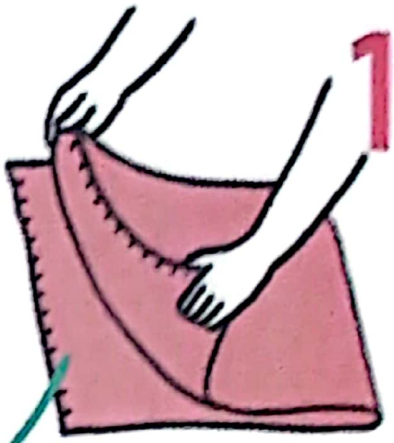
実践！「寝る整体」 Step 1

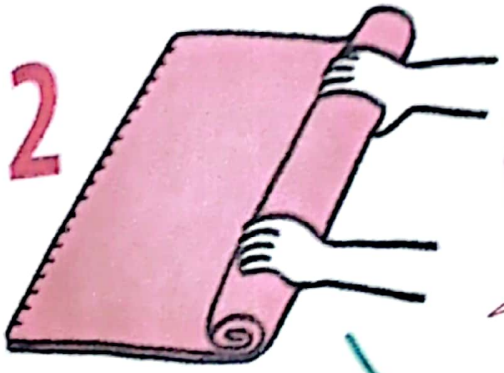
タオルで整体枕を作る

今日から、今すぐできる「寝る整体」を、さっそく始めていきましょう！
まずはバスタオルを1枚用意して、整体枕を作ります。

バスタオルを
2つ折りにして…

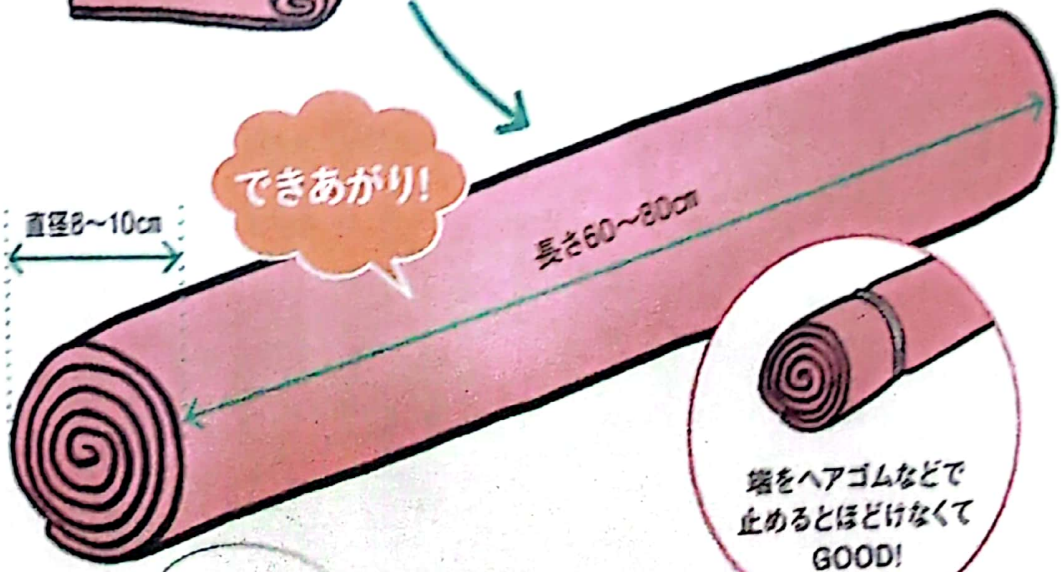
バスタオルは120×60cm程度で少し厚みのあるもの。小さかったり、薄かったりする場合は、2枚重ねにすればOK！





折り目側から
クルクルと
丸めて棒状にする

できあがり！



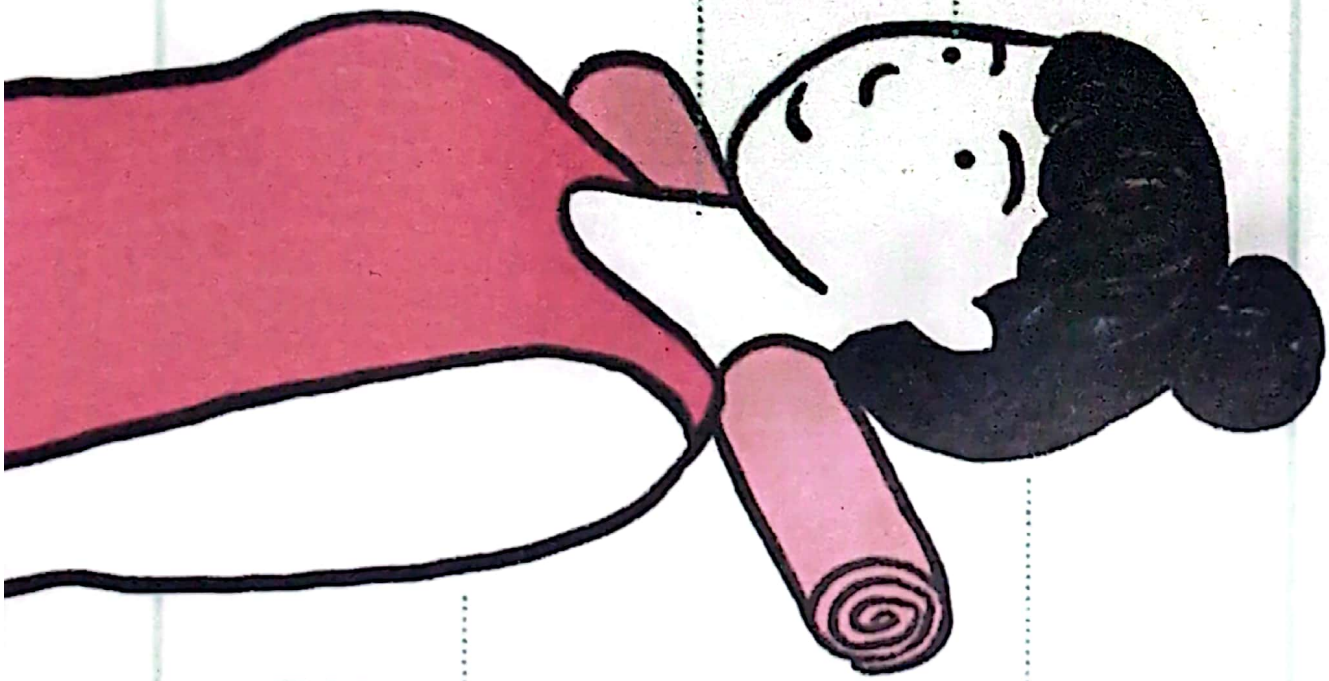
端をヘアゴムなどで
止めるとほどけなくて
GOOD!

タオルの端は
下にする

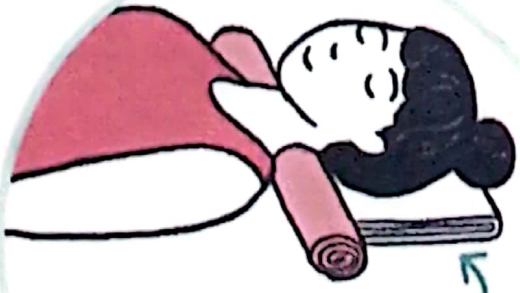
CamScannerでスキャン

ここをチェック ☑

- □ のどに圧迫感がなく、呼吸がラク
- □ 天井がまっすぐに見えている



- □ 肩、肩甲骨が床にしっかりついており、浮いていない
- □ 後頭部が浮いていない



「後頭部が浮いてしまう…」場合は、もう1枚バスタオルを用意して4つ折りにし、後頭部の下に敷いて調整を。

CamScannerでスキャン

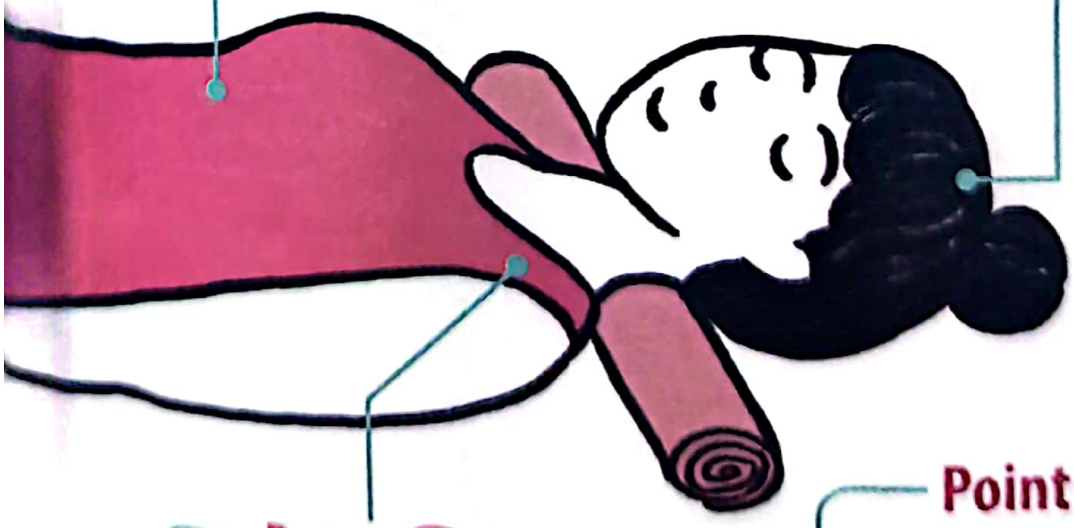
実践！「寝る整体」 Step 2

あお向けに寝る

「寝る整体」は、整体枕を首に当て、
自然に正しい骨格の状態をつくる「あお向け姿勢」で朝まで寝るだけ！
丸めたタオルで正常な首のカーブを一晩かけて
ソフトに“しつけなおし”していきましょう。

Point 1
頭が自然と正常な位置になる
ストレートネックで前に出ていた頭が、重力で自然と正常な位置へ補正される。

Point 2
胸が開いて呼吸がラクに
胸全体をかご状に包む骨格「胸郭」が自然と広がり、気道も確保されるため、呼吸が深くなる。



Point 3
就寝後の寝返りは気にしないでOK!
眠りに落ちるまでこの姿勢がとれていれば問題なし。寝返りは、無意識に体がやってくれる骨格調整です。

Point 4
「前肩」も改善！
猫背で前に丸まっていた肩が、重力で自然と床へ落ちて補正される。

CamScannerでスキャン

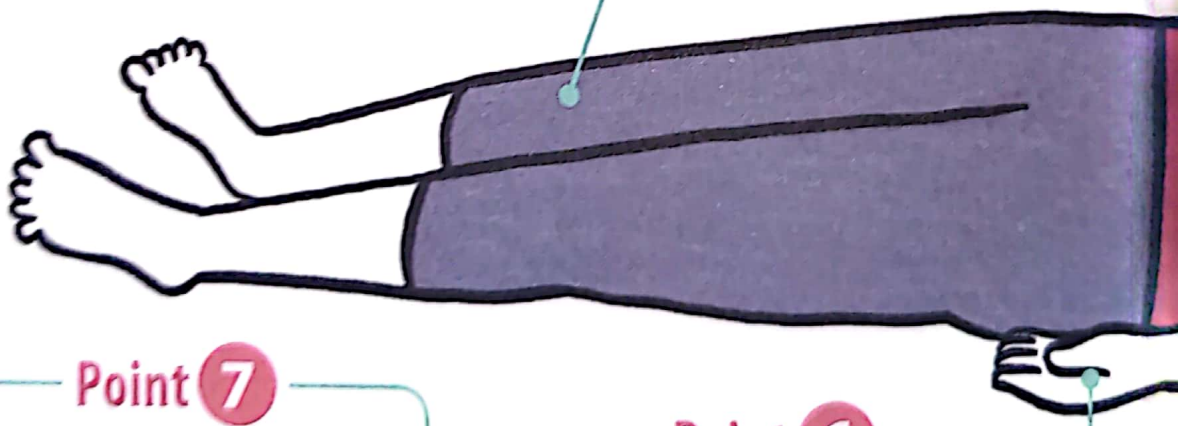
「理想的な立ち姿」と同じ状態になるのが、「寝る整体」

壁に背を向けて立ち、後頭部、肩、かかとが壁についている状態が、ゆがみのない理想的な姿勢。そして、そのまま床に倒れた状態が「寝る整体」です。骨格、筋肉、内臓すべてに負荷のない、最もラクな姿勢なのです。

Point 5

曲がったひざが自然に伸びる

平らなところで両足をまっすぐに伸ばすことで、曲がったままのひざが重力で自然に伸びる。



Point 7

薄め＆硬めの布団がベスト！

平らなところであお向けになれば、猫背も反り腰も必然的に伸ばされ、骨格調整に。自然な自己整体である寝返りも打ちやすい。

Point 6

「手のひら上向き」で前肩改善効果UP

手のひらを上へ向けることで肩が外旋し、内側に縮こまっていた前肩がさらに改善される。

CamScannerでスキャン

実践！「寝る整体」 Step 3

首をほぐす

寝返りは、骨格を緩ませゆがみを改善する、無意識の整体です。
ときどき寝返りを打ち、再びあお向けに戻る…この繰り返しが、理想的な「寝る整体」。
Step３～５は、いい寝返りをするための基本の「寝る整体」です。
全部行っても３分程度です。

1 整体枕に首を乗せ、首の曲面に合わせて位置を整える。

CamScannerでスキャン

心地よい程度に

2 ゆっくりと顔を横へ倒して3〜5秒キープする。

反対側も同様に。これを5往復する。
痛みがある場合は無理しないこと。

ミシミシ ボキボキ 音が鳴っても大丈夫？

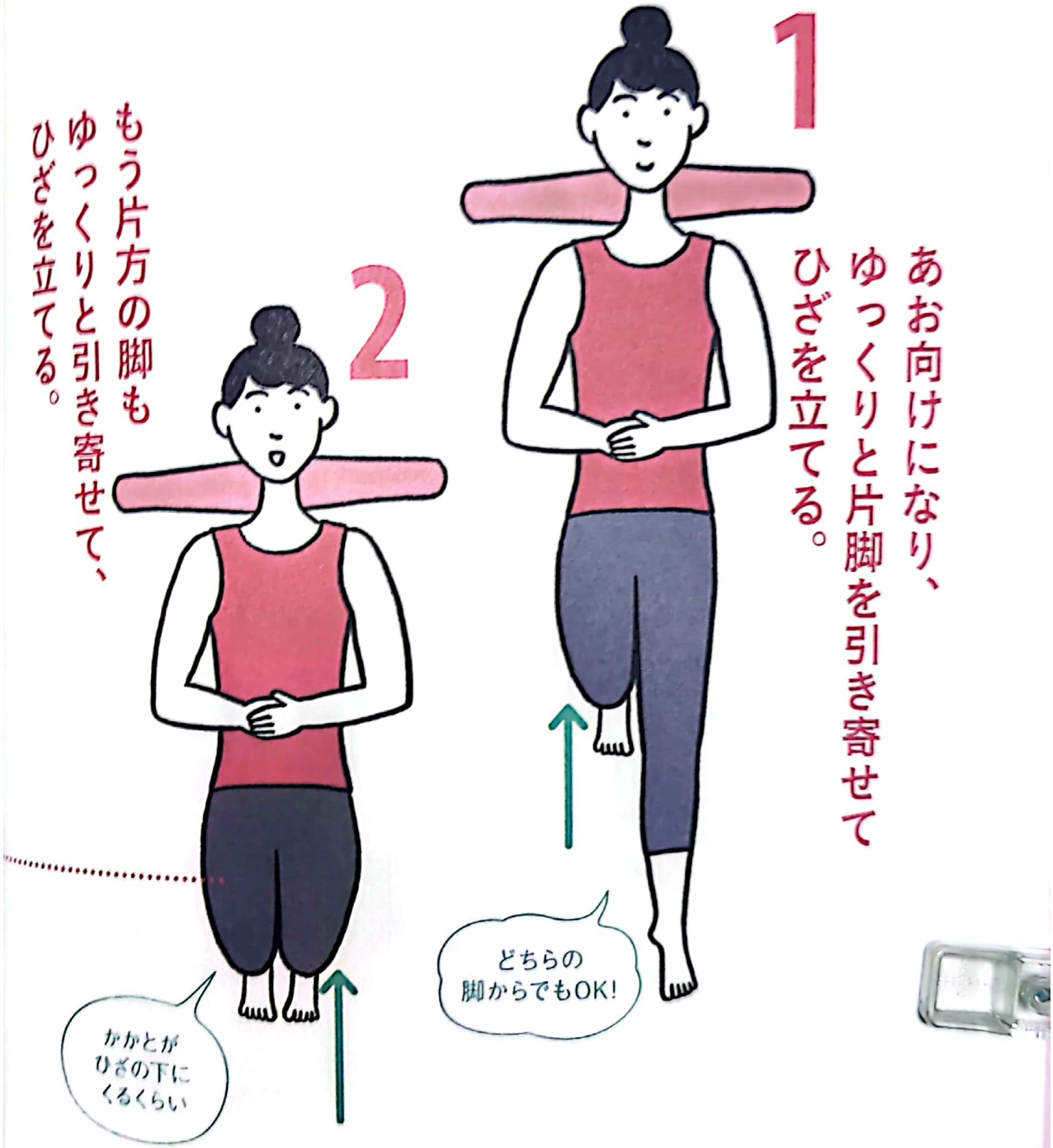
首を動かしたとき、「ボキッ」「ミシミシ…」といった音が鳴ることがあります。この理由は諸説ありますが、関節内に生じた気泡が移動してはじけるため、ともいわれています。音が鳴ること自体は問題ありませんが、わざと音を出そうと強引にねじったり、伸ばしたりするのはNG。関節やじん帯、筋肉を痛めることがあるので控えたほうが無難です。あくまで心地よい範囲で動かしてください。

CamScannerでスキャン

実践！「寝る整体」 Step 4

腰をほぐす

あお向けに違和感がある場合には、腰をほぐす体操がおすすめ。
痛みがある場合には無理は禁物。動きはゆっくり行ってください。



CamScannerでスキャン

3

両ひざを片側にゆっくりと倒せるところまで倒す。

そのまま5秒キープして、あお向けに戻る。反対側も同様に。これを5往復行う。

5秒キープ

片脚ずつが腰の負担を軽くします！

腹部と脚をつなぐ筋肉が弱い人は、両脚を一度に引き寄せると腰に負荷がかかってしまうため、必ず片脚ずつ、ゆっくりと行いましょう。脚を伸ばすときも、片脚ずつが原則です。自分の脚の重さで腰を痛めないように注意してください。

CamScannerでスキャン

実践！「寝る整体」 Step 5

全身をほぐす

上半身と下半身をひねる体操で、就寝中の寝返りを
スムーズに行えるよう、体の前準備をしておきましょう。

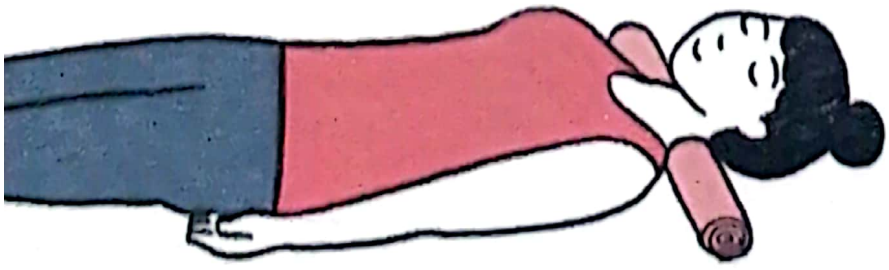
CamScannerでスキャン

3

顔、肩、腰を
曲げたひざのほうへ倒し、
5秒キープ。
ゆっくりとあお向けに戻り、
曲げたひざを片脚ずつ伸ばす。

反対側も同様に。これを5往復行う。

5秒
キープ



あお向けに戻って
そのまま
おやすみなさい…。

CamScannerでスキャン

「寝る整体」Q&A

Q1 腰が痛くてあお向け寝は無理…！というときはどうすればいい？

A 腰を緩める体操を事前に行いましょう

腰の生理が大きい「反り腰」の人は、あお向けになると腰が浮いてしまい、腰回りに負担がかかって痛みをまねきます。あお向けになる前に、腰回りを緩める体操をすることで痛みを予防していきましょう。

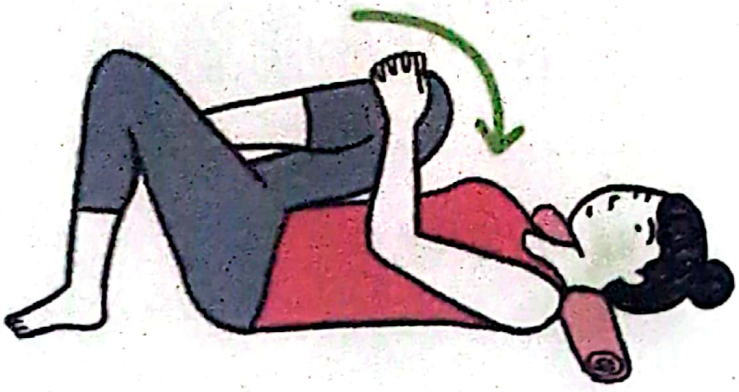
! あお向けになったとき、腰と床の間に隙間が空く人は要注意！
とくに痛みがひどいときは無理に行わないようにしてください。

1 あお向けになり、
整体枕に首を乗せて位置を整える。
体をまっすぐに整えて片ひざを立てる。

2 もう片方のひざも
ゆっくりと立てる。

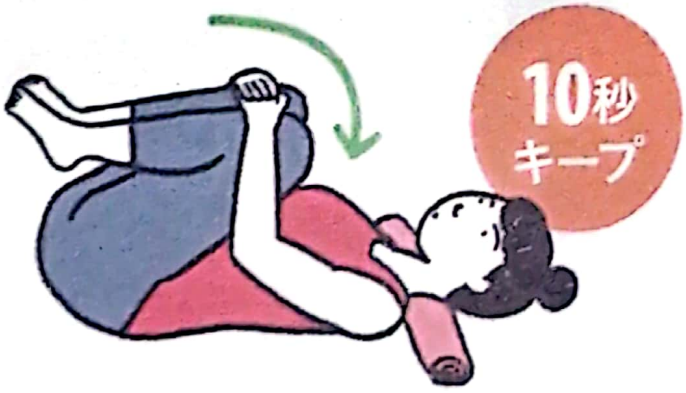
3

片方のひざを
胸に引き寄せ、
両手で抱える。



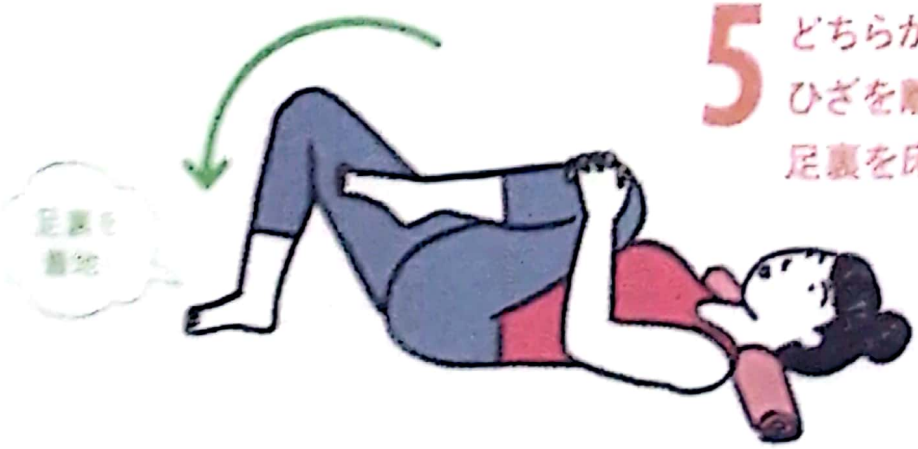
4

もう片方のひざも
持ち上げて両ひざを
両手で抱えて10秒キープ。



5

どちらか片方の
ひざを離して
足裏を床につける。



6

足裏をつけたほうのひざを
ゆっくりと伸ばし、脚全体を床に伸ばす。
反対側の脚も同様に床に伸ばす。

CamScannerでスキャン

「寝る整体」Q&A

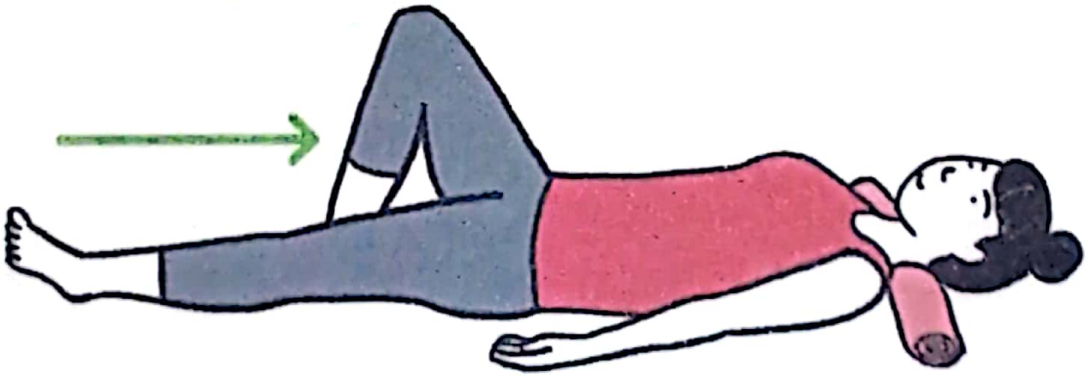
Q2 首が痛くて あお向けになるのがつらいときは？

A ストレートネックを 緩める体操をやりましょう

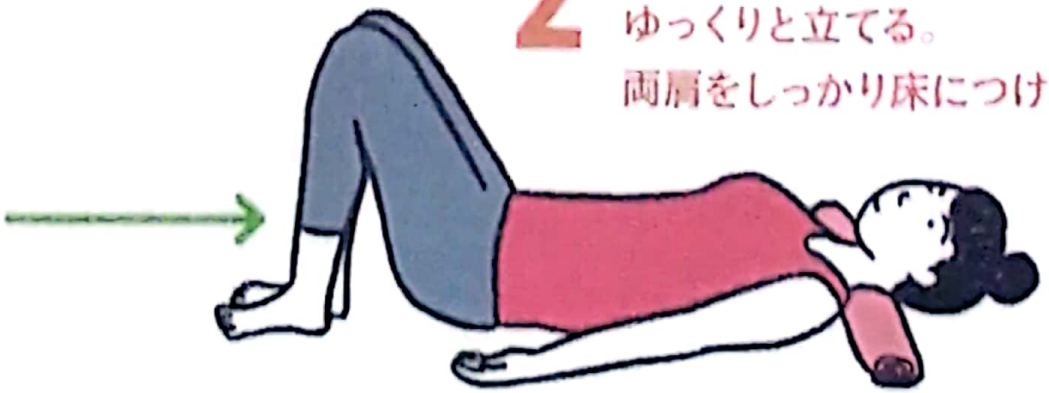
整体枕を首に当てたとき、重度のストレートネックの人は後頭部が床から浮いてしまい、負荷がかかって痛みが出ることがあります。19ページで紹介したように、後頭部にもう1枚バスタオルを敷くか、もしくは首を緩める体操を行うことをおすすめします。

CamScannerでスキャン

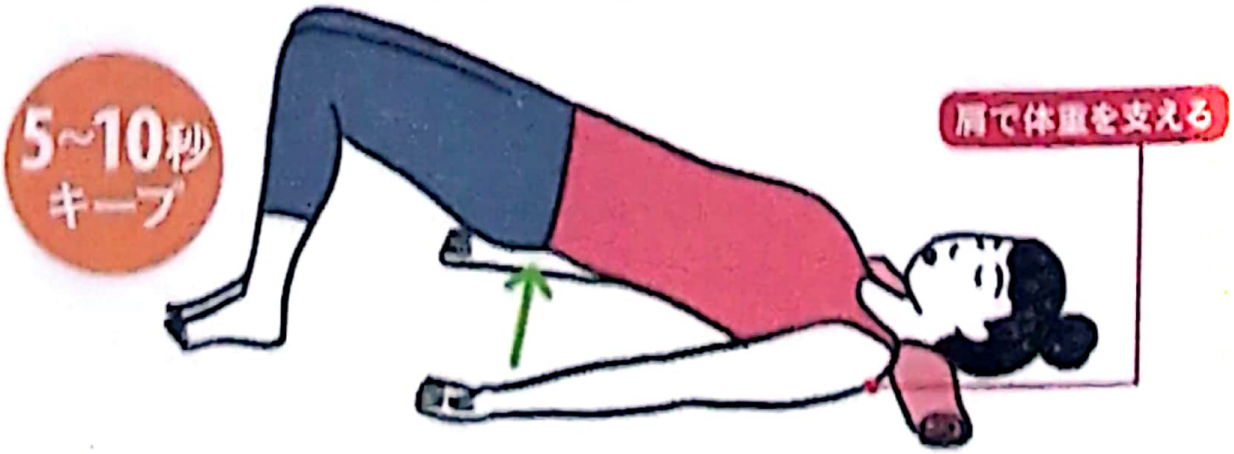
1 あお向けになり、整体枕を首に当てて位置を整え、
体をまっすぐにする。片ひざを立てる。



2 もう片方のひざも
ゆっくりと立てる。
両肩をしっかり床につける。



3 腰をゆっくりと持ち上げる。
後頭部が床についたら、5～10秒キープ。
後頭部をつけたままゆっくりと腰を床に下ろし、
片脚ずつ伸ばす。



CamScannerでスキャン

Q3 市販の枕ではダメですか？

A 首の曲線にフィットするなら市販品でもOKです

あお向けに寝たとき、首のカーブにピッタリと合うタイプなら、もちろん問題ありません。しかし、なかなか見つからないのが現状のようです。なぜなら次のような問題点があるからです。

軟らかすぎると…

「横向き寝がラク」という人は背骨が曲がっている可能性があります…

寝返りを打って横向きになったとき、頭が適度に沈んで安定しているような感覚になってしまいます。そのため、夜通し横向き寝をしてしまい、骨格のゆがみや痛み、こりをまねく恐れがあります。

硬すぎると…

首の曲線に合わなかったり、当てる位置が悪いと首が倒れすぎて頸椎やその周囲の筋肉に負担がかかってしまいます。気道もふさいで呼吸が浅くなることも。

浮いているすき間があると、首の負担に！

Q4 痛み以外の不調もよくなりますか？

A 不眠や冷え性の改善、免疫力アップなどの声が多く聞かれます

骨格のゆがみは、痛みやこりだけではなく、神経や血管も圧迫します。そのため、「寝る整体」でゆがみが解消されることで、自律神経の働きがよくなったり、血の巡りがよくなることはよくあります。実践していただいた人たちからは「眠りが深くなった」「体がぽかぽかして冷え性が治った」「風邪をひきにくくなった」という声がよく聞かれています。

CamScannerでスキャン

ここまでで紹介したのは、

「寝ているだけで全身の不調が消えていく」自己整体法です。

おそらく信じない人が大半でしょう。

しかし、すでにご紹介した通り、肩こりや首こりはもちろん、腰痛、股関節痛、ひざ痛、頭痛がきれいに消え失せたという声は、指導した私自身が驚くほど多く届いています。

つまり、それほどに「首のカーブ」は人体にとって重要であるということです。

寝れば寝るほど、体の痛みが消えてゆく。健康になってゆく――。

あなた自身の体で今日から、今から、体験してみてください。

柔道整復師　田中宏

CamScannerでスキャン

第1章

「寝る整体」で痛み・こりがなくなる理由

「寝るだけ」と聞くと、きっと簡単すぎて「本当に？」と思う人は少なくないでしょう。
そこで、解剖学、生理学、運動学、そして整体の理論を使って、「寝る整体」が痛みやこりを改善する、そのしくみを解説しましょう。

CamScannerでスキャン

「思い立ったら即！」始められる、自己整体法

家にあるバスタオルを折って丸めて「整体枕」を作ったら、それを使ってあお向けに寝るだけの「寝る整体」は、誰でも即始められる手軽さがメリットです。しかも、誰でも毎日とる睡眠中に行うだけですから、続けやすい健康法であることも、おわかりでしょう。

子どもから高齢の人まで、そして男性・女性すべての人に有効です。

整体というと、ボキボキと骨を鳴らしながら行う痛そうな施術を連想するかもしれませんが、「寝る整体」はまったく違います。**体が自分から整おうとする力に任せて**いるので、とても自然で、痛さも不快感もありません。

ここでやさしさが、年齢や性別を選ばない第一の理由といってよいでしょう。

CamScannerでスキャン

「そうはいっても、子どものうちから、『寝る整体』が必要?」と、疑問に感じる人もいるかもしれません。

私の答えはイエスです。

理由は簡単です。冒頭で述べた通り、程度の差はあれ、**私が見たところ、現代人のほとんどがストレートネックになっています。中高年はもちろん、子どもにも見られることが珍しくありません。**実際に、私の治療院には中学生・高校生が頻繁に訪れ、小学生が来ることさえあります。

私たち現代人の昼間の行動を考えてみると、車の運転やパソコンやスマホを操作したり、家事をしたり、あるいは読書をするなど、うつむく姿勢をとる作業に、長い時間を費やしています。手元に目線を集中させ、椅子に座っている時間が長いということです。

そのため、気がつかない間に、首を前方に突き出していたり、頭が下がり気味になっていることが多いため、首に負担をかけ、背骨のスタート位置である頸椎（首の骨）をゆがませています。

CamScannerでスキャン

子どもも学校では長い時間、教科書とノートを使って勉強し、自由になる時間にはスマホやゲームに集中したりと、首に負担のかかる生活を送っています。

だからこそ、すべての世代に「寝る整体」がおすすめなのです。

序章で、**首の骨は曲線を描いているからこそ、ボウリングの玉と同じくらいある頭部の重みを分散させて支えることができ、背骨への負担を減らすことができる**とお話ししました。

首の曲線は、背骨が絶妙なバランスをとって健康な状態を守るための大切なしくみなのです。この首の曲線が損なわれるということは、まさに「骨格のゆがみ」です。

首がゆがんだぶん、無意識にバランスをとろうとして、背骨から骨盤、ひざの骨格にまでゆがみが生じます。

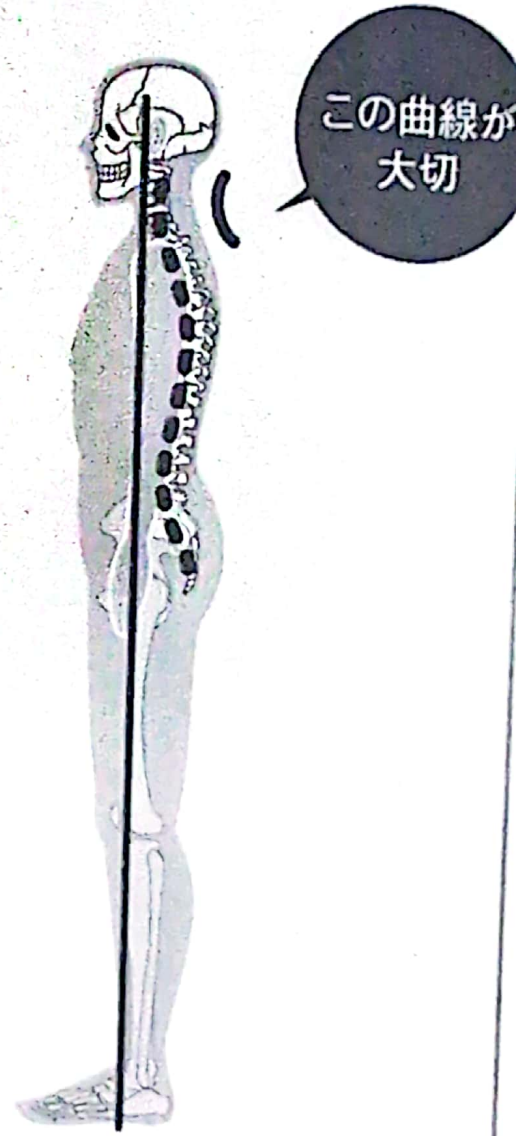
次ページの2つのイラストを見ていただければわかる通り、正常な骨格と比べて、ストレートネックの場合は猫背で腰の曲線も失われ、いかにも年寄りといった姿勢になってしまいます。これが、見た目だけの問題ではなく、数々の健康問題をまねくのです。

CamScannerでスキャン

ストレートネック

首のクッション機能が失われ、頭の重さを首と肩の筋肉だけで支えている。そのため、首こり・肩こりをまねき、骨にも負担がかかり頸椎症に進むケースも多い。

正常



首の曲線がクッションの役割を担っていて、ボウリングの玉と同じくらいの頭の重さを分散させながら、その負担をうまく吸収している。

CamScannerでスキャン

首、肩回りだけじゃない！
不眠、血圧の異常…全身に不調は広がる

首の曲線が失われて猫背の姿勢が定着し、さらに腰の曲線まで失われ、「体のゆがみ」が本格化したとき、私たちの体にはどのような不調が起こるのでしょうか。

- 頭の重さを支えるため、首の筋肉がこる、痛む
- 同じく、肩の筋肉がこる、痛む
- 首から頭部につながる筋肉のこりにより頭痛が起こる
- 頸動脈（首の動脈）の圧迫による血流不足で、目や脳の働きが鈍る
- 頸椎症や頸椎椎間板ヘルニアへと悪化。首や背中だけでなく、腕や手につながる神経が圧迫されることで、腕や手にも痛みやしびれが出る
- 自律神経の働きが乱れ、不眠症に。血圧などにも影響する

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「首から骨盤」「骨盤から首」
――ゆがみの影響は双方向に生じる

ここまで、首のゆがみがひざのゆがみにまでつながるとお話ししてきましたが、もちろん真逆の、骨盤のゆがみが首まで影響してしまうこともわかっています。

私たち現代人は、椅子などに座っている時間が長くなりがちですが、まっすぐ座り続けるのは、私たちの骨格上、かなり難しいことなのです。どうしても姿勢がくずれて、骨盤の角度などが内向きになったり外向きになったりします。

すると、そこから上本でつながった背骨が全体のバランスをとろうとするために、腰の部分、背中、首へと、「骨格のゆがみの連鎖」が生じやすくなるのです。

また、運動による負担やケガなどでひざを痛めるとき、それをかばって、やはり骨盤がゆがみます。この場合も、首までゆがみの影響があることはいうまでもありません。

CamScannerでスキャン

骨格を正す姿勢で寝れば、ゆがみは矯正できる！

1つのゆがみが全身に伝わって、別の部分のゆがみをまねく――いかにゆがみが厄介で怖いものか、不安ばかりが大きくなっている読者もいるかもしれません。

しかし実際は、**骨自体の変形には至っていない骨格のゆがみなら、まだ十分に改善することができます。**なぜならゆがみは、そもそも姿勢の乱れから生まれ、少しずつ骨格に根づいたくせの状態です。毎日このくせを正す矯正を行えば、ゆがみを改善できます。骨格のバランスがとれていれば、体の重みが1カ所に集中することもありません。そうなれば痛みやこりも起こらなくなります。

そのための、最適で安全な健康法が「寝る整体」です。昼間の悪い姿勢を夜中の間に正しく矯正し、骨格のゆがみを予防・改善してくれます。

CamScannerでスキャン

では、そもそも正しい姿勢とはどのようなものでしょうか。

例えばあなたは、身長を測るとき、どうしているでしょうか。まっすぐな柱にかかと、後頭部をつけ、胸を張ってまっすぐに立つということをした経験があると思います。寝ながらにして、かかとと肩、後頭部が一直線に並ぶ、この姿勢をとるのが「寝る整体」なのです。

本来なら、昼間の間もずっとこの姿勢を保って立ち、歩き、椅子に座っていられればば理想的です。この姿勢がキープできていれば、そもそも体にゆがみが生じることはないはずです。

寝る姿勢について質問すると、横向きで寝てしまうという人が多いのですが、これは猫背になるだけでなく、背骨を左右にもゆがめてしまう大きな原因の1つです。

それでも横向きで寝るのがラクだと感じる人は、すでに体にゆがみがあることが多いです。こういう人のなかには、「寝る整体」を実践しようと思って、まっすぐあお向けの姿勢をとったら、最初はなかなか寝つけなかったという人もいます。

また、枕が首に合っていなくて、頭がちょうどよく固定されていなかったために、

CamScannerでスキャン

あお向け寝ができなかった、こういった原因もあります。

そもそもあお向け寝を意識してやってこなかった、という人も少なくありません。

このように最初は少し慣れなかったという人もいましたが、「寝る整体」を始めてみたところ、すぐに慣れたという報告もよく聞かれます。

やってみたらピタッとはまって「こんなに気持ちがいいなら、もっと早く知っていればよかった」と言う人もいるほどです。

このように、あお向けで寝ることが「寝る整体」になるのは、なぜなのでしょうか。

CamScannerでスキャン

「寝る整体」のポイントは「あお向け」「整体枕」「寝返り」の3つ！

46ページでも触れた通り、あお向けで寝るということは、まっすぐな柱、もっとわかりやすくいえば壁に、かかと、肩、後頭部をつけ、胸を張って立ったような姿勢を、寝ながら維持している状態にあります。

この姿勢を横から見ると、頭から足までの骨格が、本来あるべき理想的な曲線を描きます（41ページの「正常」の骨格イラスト参照）。また、正面から見た場合も左右のゆがみがなくまっすぐな状態に。

横向き寝では、骨格本来の曲線もキープできませんし、下になった側に体重がかかってしまい、体の左右のゆがみも引き起こします。

うつぶせ寝は、ご存じのように、呼吸をするために顔が左右どちらかを向くため、首の

CamScannerでスキャン

骨がゆがみ、腰の骨の角度も不自然になるので、いい寝方とはいえません。

整体枕が重要なのは、あお向けで寝ている間、首の曲線を支えることで、首にかかる負担を取り除き、本来の首の曲線を回復させる働きが期待できるからです。そして、首の曲線がきちんと整うと、それより下の背骨から骨盤に至るまで、本来あるべき曲線を取り戻せます。

寝ながらにして、です。

首の曲線がキープされると、寝返りは打つものの、あお向けで寝ることがラクになるので、まっすぐ上を向いた寝姿勢を長時間続けられます。これも大きなポイントです。

CamScannerでスキャン

「自然な寝返り」は、無意識の自己整体

よく「あお向けで入眠しても、寝ている間に寝返りを打ってしまうのですが、それはよいのでしょうか」という質問を受けます。

就寝中の寝返りはまったく気にする必要はありません。それどころか、**「寝る整体の姿勢から寝返りを打ち、再びあお向けになる」という繰り返しこそが、「寝る整体」の理想的なプロセスなのです。**

眠りに入る前の時間は体にあお向け姿勢を覚えさせる時間なので、横向きやうつぶせはしないほうがよいのですが、寝ている間の姿勢は体に決めさせてあげましょう。

体が寝返りを打つのは、自らゆがみを正して体の弱っている部分を修復するためといわれています。実際、寝返りをして体をひねることで、背骨のストレッチになっていることは明らか。十分背骨を緩めたら、自然にあお向け寝に戻るものです。

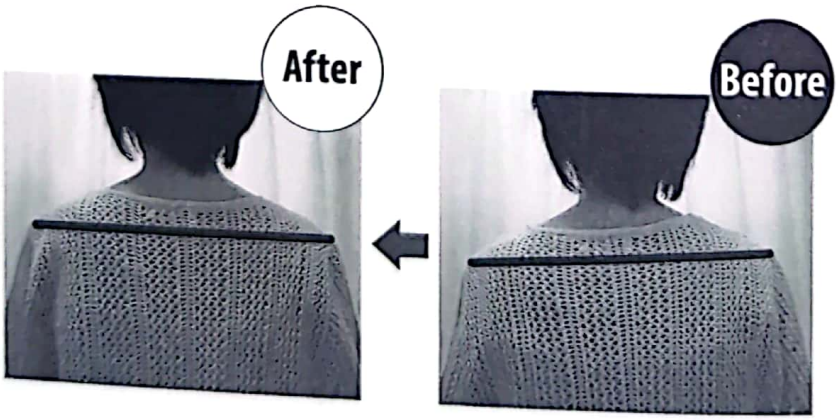
CamScannerでスキャン

神経・血管も修復。頭痛や目の疲れ、内臓の不調も改善される

下の写真の女性は、姿勢のくせによる左右非対称のゆがみが見られました。「寝る整体」を指導したところ、積極的に実践してくれて、このように目に見えてゆがみが改善しました。この間、わずか1カ月だと記憶しています。

「寝る整体」によってゆがみが改善されれば、当然、首や肩のこり、腰痛、ひざ痛などの関節に関する悩みからも解放されることは、十分期待できます。

こういった**痛みやこり（筋肉のこわばり）がなくなることで、全身の筋肉や神経、さらに血管も、自然に**



CamScannerでスキャン

緩み、リラックスして、本来の状態を取り戻します。

つまり関節のゆがみが解消するということは、イコール骨格を支える筋肉の位置が正しく整えられることでもあるのです。

ここで神経と血管についても考えてみましょう。血管は、その周囲に神経がはりめぐらされていて、その指令によって収縮を繰り返し、血液を全身に送ります。つまり、動こうとしても、周囲の筋肉が緊張状態では、当然思いのままには動けません。

ですから、筋肉をリラックスさせることは、血流をスムーズにするために、とても重要なことなのです。

また、血管に「動け」という指令を与える神経もリラックスした状態にあることが大切です。神経――とくに、血管や内臓を私たちが意識しない間も正常に機能させている「自律神経」は重要です。興奮状態の「交感神経」とリラックス状態の「副交感神経」がバランスよく働くのが理想ですが、私たち現代人は交感神経が優位になりがち。だからこそ、リラックスが必要なのです。

CamScannerでスキャン

夜中も灯りのもとで活動し、テレビやパソコンを観たり、体の痛みも含めストレスに耐えていたり、現代人はさまざまな刺激にさらされています。すると体と心の緊張が取れず、交感神経が優位になってしまうのです。

これが逆に副交感神経のほうが優位になれば、ゆがみや痛みがなくなるということ。

「寝る整体」は体が休まる睡眠法でもありますから、なおさら効果的といえます。

実際に、巻頭でもお伝えした通り、「寝る整体」を始めてから「睡眠が深くなった」「入眠がスムーズになった」「寝起きに疲れがすっきり取れている」という声は、とても多く届いています。

CamScannerでスキャン

血流アップで臓器、筋肉の働きが格段によくなる

筋肉や自律神経がリラックスした副交感神経優位の状態にあれば、血管の運動はよりスムーズになります。これは、全身の細胞に新鮮な血液がいきわたるようになるということです。

痛んだ関節部分を支えて動かしている筋肉や、関節組織そのものの修復が進みやすくなることも考えられますし、あらゆる内臓器官、循環器官、消化器官や呼吸器官なども、その活性化が期待できます。

循環器官といいましたが、そもそも血流がスムーズなら血管や心臓にかかる負担が軽くなりますから、血管年齢が高い人、すでに何かしらのダメージがある人も、その改善や修復につながる可能性もあるでしょう。

CamScannerでスキャン

ケガや体調不良、もっといってしまえば生活習慣病というと、薬や専門医の治療によって治してもらうものと思っていないでしょうか。もちろん、重症であったり、命の危機的な状況であれば、治療を受けることは必要です。

けれども、私たちの体には「自然治癒力（しぜんちゆりょく）」といって、自分で自分の体を治療する力が備わっています。さらに、病気の原因が体の中に侵入したとき（ウイルスなど）、あるいは体内で発生したときに（がん細胞など）、それを撃退してくれる力「免疫力」も持っています。

これらがきちんと機能していれば、私たちは日々、自分で自分の体のメンテナンスをし、健康な状態を維持できているはずなのです。

ところが、自律神経が乱れると、体はこれらの力が発揮できない状態に追い込まれてしまいます。いえ、自ら追い込んでいるといってもいいでしょう。

「寝る整体」は、そのような状況を改めるのに最適な方法といえます。

CamScannerでスキャン

背骨に負担のない「あお向け」で寝ると免疫力が高まるワケ

私たちに備わる、病気に抵抗する力・免疫力は、血液の成分の1つである白血球によって支えられています。この白血球が作られる場所は背骨の中にある骨髄（こつずい）です。ですから、背骨に負担のない眠り方が重要で、その点から見ても「寝る整体」の寝姿勢は正解といえます。

また、先の通り、全身がリラックス状態になるので、深くよく眠れるようになるのも、「寝る整体」がたくさんのファンを持つ理由の1つ。途中で目が覚めなくなったという声も多く耳にします。

深い姿勢で身体がゆるみ、眠りが深くなれば、白血球がしっかりと作られ、免疫力がアップします。免疫はウイルスを退治しますから、当然風邪もひきにくくなります。

CamScannerでスキャン

下のグラフからも、睡眠の質と免疫力の関係は明らかです。

これは、アメリカで行われた実験結果をあらわすもの。21～55歳の米国人153人の鼻粘膜にライノウイルス（風邪のウイルス）を付着させ、2週間で何人が発症するかを調査したものです。

睡眠の質が低い人（中途覚醒時間が睡眠時間の8%以上を占めた人）たちは、睡眠の質が高い人（中途覚醒時間が睡眠時間の2%以下の人）たちに比べて、風邪の発症危険率が5・5倍もあるということがわかりました。

「いびきをかかなくなった！」の声が多数！
睡眠時無呼吸症候群の改善で睡眠の質が向上する

「寝る整体」を実践すること、つまり正しい姿勢で眠ることで、自律神経のバランスが整い、免疫力が高まるとお話ししました。

もう一つ、あお向けの正しい寝姿勢が睡眠の質と免疫力を高める理由があります。

それは**いびき、または睡眠時無呼吸症候群を防ぐ**からです。

かつていびきは、よく眠っている証しのように思われていましたが、実は呼吸が浅い状態であり、これが自律神経の働きを乱しているのです。また、その音が深い睡眠を妨げ、口で呼吸することによって免疫力が著しく弱まることも、わかってきました。

いびきが起こる主な原因は、のどの中にある空気の通り道「気道」が狭くなることにあります。この狭い通り道を空気が通ろうとするとき、空気の抵抗が大きくなり、

CamScannerでスキャン

のどの粘膜が振動して音が生じます。リヨーダーやトランペットなどの管楽器が音を発するしくみと同じ。この振動音こそが、いびきの正体です。

では、気道が狭くなってしまう理由は何でしょうか。

電車などで寝ている人を見ると、体を起こした状態で椅子に座り、首を前に倒してウトウトしているような人で、いびきをかく人は少数。一方、頭が後方に倒れ、口を大きく開いている人に、いびきが多く見られるような気がしませんか。

あお向けであっても、**後頭部が後方に倒れ、口とのどが開いてしまうと、まず、病気の原因となる空気中の雑菌がダイレクトに体に入り込みます。**そして、舌の付け根といった組織がのどの奥に落ち込み、気道に詰まった状態になってしまうのです。下の根元なども筋肉でできていますが、睡眠中は緩んで、落ち込んでしまいます。

空気の通り道が狭くなるのですから、当然、呼吸は不十分、酸素が不足します。不足どころか、呼吸停止が繰り返されることも。これが睡眠時無呼吸症候群です。

CamScannerでスキャン

そうして不足した酸素を補うために、呼吸数を増やすことになります。すると自律神経の交感神経が優位になり、心拍数も上がってしまうのです。体はもちろん、脳の自律神経をコントロールする部分は、一見寝ているようでも、断続的に覚醒。いえ、いびきというノイズのせいで、脳全体が休まりません。

ですから、睡眠時無呼吸症候群の人は昼間に強い眠気や倦怠感があり、仕事などへの集中力も低下してしまいます。

このように、睡眠時無呼吸症候群を防ぐのが「寝る姿勢」で、口やのどが大きく開くのを軽減してくれます。脳にとっても重要なポイントです。

CamScannerでスキャン

睡眠中、ずっと整体を受け続ける状態にするのが「寝る整体」

紹介した「寝る整体」の施術効果を実感するためには、もう1つ大切なポイントがあります。それは、**1日6時間以上眠る**ということです。

これは、「寝る整体」をどう工夫して、施術を維持するための最低限の睡眠時間ということでもあります。

自治医科大学が行った研究によると、睡眠時間が6時間未満の場合の男性は、7～8時間の男性を比べると、6時間未満だと死亡率が約2・5倍になるそうです。もちろん、本人が十分に眠れたと感じる睡眠を得ることが大切ですが、最低6時間は眠りたいものです。

そして、「寝る整体」を実践して眠れば、1日のうち6～7時間、整体を受けているような状態になり、寝ている間に健康になれる確率が高まるのです。

CamScannerでスキャン